[10　月 献 立 表]

2026年10月　　川村学園　全学年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 金	チキンカレー	ジュース 野菜	コールスローサラダ （コールスロードレ） ゼリーポンチ	鶏肉	精白米, 油, はちみつ, オリーブ油, コールスロードレッシング, シャインマスカットゼリー,	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, 野菜ジュース（白ぶどう）, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご, 洋なし, もも, みかん	682 kcal 22.7 g 14.7 g
5 月	キャロットロール	○	ポークチャップ グリーンサラダ(イタリアンドレ) コンソメスープ はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン	キャロットロール, イタリアンドレッシング, 油, じゃがいも, はちみつレモンゼリー	トマト, 玉葱, にんにく, キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん	595 kcal 32.3 g 23.9 g
6 火	ごはん 中高麦茶	○	肉じゃが キャベツと枝豆のサラダ (胡麻ドレ)	牛乳, 豚肉	精白米, 油, しらたき, 砂糖, じゃがいも, 胡麻クリーミードレッシング	玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えだまめ, とうもろこし	621 kcal 20.3 g 20.1 g
7 水	秋ごはん	○	鶏のつけ焼き 大根サラダ(青じそドレ) 麩の味噌汁	鶏肉, 牛乳, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 青じそドレッシング, 焼きふ	ごぼう, しめじ, えのきたけ, にんじん, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, 玉葱, ほうれんそう	618 kcal 26.8 g 19.3 g
8 木	ほうれん草のクリームスパゲッティ 中高麦茶	○	フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(りんご)	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, 油, ベシャメルソース, フレンチドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, とうもろこし, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご	656 kcal 23.9 g 25.5 g
9 金	バンズパン	○	ハムカツ(中濃ソース) ボイルキャベツ ジュリエンヌスープ ブルーベリーゼリー	牛乳, ハムカツ	バンズパン, 油	キャベツ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, ブルーベリーゼリー	632 kcal 22.1 g 27.4 g
13 火	ごはん 海苔の佃煮	こども麦茶	厚揚げのそぼろ煮 サクサクサラダ(和風ドレ) スイートポテト	のり, 鶏肉, 厚揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 和風ドレッシング, 発芽玄米, スイートポテト	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, きゅうり	606 kcal 23.1 g 19.4 g
14 水	五目ラーメン	○	いかと野菜のチヂミ (しょうゆ) 大根ときゅうりのサラダ (塩中華ドレ)	豚肉, 牛乳, チヂミ	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 塩中華ドレッシング	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, ねぎ, たけのこ, もやし, 干し椎茸, だいこん, きゅうり	618 kcal 27.7 g 18.5 g
15 木	ミルクロール	○	チリコンカン ツナサラダ（香味玉葱ドレ） 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ, 大豆, ツナ	ミルクロール, 油, 香味玉葱ドレッシング	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, トマト, キャベツ, オレンジ	674 kcal 34.4 g 30.5 g
16 金	ごはん 中高麦茶	○	中華風チキン 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) ワンタンスープ	牛乳, 鶏肉	精白米, 砂糖, ごま, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 乾燥ワンタン	玉葱, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, はくさい	619 kcal 27.4 g 21.7 g
19 月	ごはん	○	銀ひらすのごま味噌だれ焼き キャベツとにんじんの昆布和え 豆腐のすまし汁	牛乳, ギンヒラス, 味噌, 塩昆布, 豆腐	精白米, 砂糖, ごま, 片栗粉	しょうが, キャベツ, にんじん, だいこん, えのきたけ	590 kcal 30.2 g 18.4 g
20 火	ほうとう風うどん	○	スパイシービーンズ 海藻入りサラダ （和風ドレ）	豚肉, 油揚げ, 味噌, 牛乳, ひよこまめ, わかめ, 海藻ミックス	うどん, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, 和風ドレッシング	だいこん, にんじん, 西洋かぼちゃ, はくさい, もやし, きゅうり	602 kcal 23.7 g 20.4 g
21 水	米粉入りパン	○	タンドリーチキン 彩りサラダ(サウザンドレ) ミートボールスープ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, チキンボール	米粉入りパン, ダイスポテト, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, にんじん, ほうれんそう	604 kcal 25.7 g 29.2 g
22 木	ビビンバ 中高麦茶	○	わかめスープ 野菜とくだもののゼリー	豚肉, 鶏肉, 甜麺醤, 味噌, 卵, 牛乳, わかめ	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, 干し椎茸, ねぎ, 野菜とくだもののゼリー	642 kcal 23.3 g 22.6 g
23 金	あんかけチャーハン 中高麦茶	○	ナムル(ナムルドレ) ヨーグルト風クレープ	豚肉, 牛乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, ナムルドレッシング, ヨーグルト風クレープ	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, はくさい, ほうれんそう, もやし, きゅうり	685 kcal 24.1 g 26.2 g
26 月	コッペパン	○	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き ポテトサラダ (イタリアンドレ) 野菜スープ	牛乳, 鶏肉	コッペパン, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, オリーブ油, 油, じゃがいも, イタリアンドレッシング	にんにく, にんじん, とうもろこし, えだまめ, 玉葱, キャベツ, ほうれんそう	604 kcal 25.9 g 30.1 g
27 火	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き 青菜のお浸し 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, こまつな, にんじん, もやし	608 kcal 31.3 g 21.1 g
28 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉のかつおダレ わかめサラダ （香味玉葱ドレ） さつま汁	牛乳, 鶏肉, かつお, わかめ, 味噌	精白米, 砂糖, 香味玉葱ドレッシング, さつまいも	しょうが, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, だいこん, にんじん	613 kcal 25.2 g 18.7 g
29 木	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	ジョア	コーンサラダ （コーンクリーミードレ） 豆乳プリンタルト	豚肉, 乳酸菌飲料, 豆乳プリンタルト	スパゲッティ, 油, オリーブ油, デミグラスソース, 薄力粉, コーンクリーミードレッシング	なす, にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	625 kcal 22.2 g 19.7 g
30 金	ミルクロール	○	パンプキンシチュー マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) ハロウィンカラーゼリー	牛乳, 鶏肉, 豆乳	ミルクロール, 油, じゃがいも, ベシャメルソース, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	玉葱, にんじん, しめじ, かぼちゃ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ハロウィンカラーゼリー	614 kcal 22.6 g 25.1 g

10月10日は目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。ビタミンAやアントシアニンといった栄養素が目に良いとされています。
〇ビタミンAを含む食品(目の乾燥を防ぐ)⇒にんじん、かぼちゃ、レバーなど
〇アントシアンを多く含む食品(目の疲れを癒す)⇒ブルーベリー、ぶどう、紫芋など
会食では10月9日に「ブルーベリーゼリー」を提供します。

